SONSTIGE 01.03.2026

Resilienz stärken – Was die BDC-Weiterbildungsumfrage 2025 zeigt



Nachwuchsmangel in der Chirurgie bleibt trotz zahlreicher Gegenmaßnahmen ein dominierendes Thema unserer Zeit. Zwar verzeichnen die einschlägigen Statistiken teils leichte Anstiege bei den Kopfzahlen, doch diese bilden nicht den real zu leistenden Arbeitsaufwand ab und müssen immer im Verhältnis zum steigenden Versorgungsbedarf gesehen werden. Wir haben in Deutschland pro Kopf gesehen zwar eine hohe Ärzt:innen-Dichte, doch auch die Rate an Ärzt:innen-Besuchen von Patienten ist extrem hoch. Deutlich höher als im innereuropäischen Vergleich. Unser Berufsverband und zahlreiche weitere Akteure arbeiten unermüdlich an diesem Problemfeld: Der in dieser Ausgabe vorgestellte Artikel zum neu formierten „Young Surgeons Club" ist nur ein Beispiel für die vielfältigen berufspolitischen Initiativen, Kurse und Konzepte, die darauf abzielen, die Weiterbildung qualitativ aufzuwerten und die Attraktivität der Chirurgie zu sichern. Das primäre Ziel vieler auf den Nachwuchs abzielender Projekte ist meist die nachhaltige Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen – von der Dienstplangestaltung bis zur Entbürokratisierung. Doch politische und strukturelle Mühlen mahlen langsam. Bis Reformen in der Breite der Versorgungslandschaft greifen vergehen oft Jahre, die wir in unserer täglichen Arbeit überbrücken müssen.

Die aktuelle Realität in den Kliniken zeigt für viele Kolleg:innen in Weiterbildung ein hohes Maß an Unzufriedenheit und Unsicherheit. Neben der generellen Verunsicherung durch die Umgestaltung unserer Krankenhauslandschaft – Stichworte KHVVG und KHAG – und der Berichterstattung zu Krankenhausinsolvenzen und Sparmaßnahmen, sind es vor allem die täglichen Rahmenbedingungen unserer Arbeit vor Ort, die zur Unzufriedenheit beitragen. Es ist selten das Fachgebiet selbst, das frustriert, sondern vielmehr die „arztfremden Tätigkeiten", die die Freude an der Chirurgie stark einschränken. Verschiedene Studien zeigen, dass Kolleg:innen in Weiterbildung im Schnitt über zwei Stunden täglich mit Aufgaben verbringen, die prinzipiell auch delegierbar wären. Diese Arbeitsverdichtung führt dazu, dass wertvolle Zeit für die eigentliche Arbeit an den Patient:innen und im OP fehlt, was wiederum als Hauptgrund für mangelnde Zufriedenheit und sogar die Erwägung eines Berufsausstiegs genannt wird. Wenn administrative Lasten die klinische Tätigkeit verdrängen, entsteht eine Diskrepanz zwischen dem eigenen Anspruch an den Ärzt:innenberuf und der Arbeitsrealität. Es ist also kein Wunder, dass wir die initial hohe Motivation unserer Studierenden den chirurgischen Beruf zu ergreifen mit zunehmender Exposition zum klinischen Alltag ersticken und die potentiellen zukünftigen Kolleg:innen abschrecken.

Angesichts der Diskrepanz zwischen spannendem Fach und schlechten Rahmenbedingungen sowie der langen Latenzzeit bis zum Greifen von strukturellen Maßnahmen stellt sich die dringende Frage: Was können wir ganz akut tun? Können und müssen wir uns selbst helfen, um in diesem System zu bestehen? Insbesondere in den angloamerikanischen Gesundheitssystemen ist der Begriff des „Surgeon Well-Being" längst etabliert und wird nicht als „Wellness"-Trend, sondern als essenzieller Faktor für die Leistungsfähigkeit und sogar die Patientensicherheit verstanden. Es geht in diesem Rahmen auch darum, individuelle Resilienzfaktoren zu identifizieren und Strategien für den Umgang mit herausfordernden Situationen zu entwickeln, etwa durch Konzepte wie Achtsamkeit („Mindfulness"), trotz widriger Umstände gesund zu bleiben und den Fokus auf das zu richten, was uns antreibt.

Um diese Konzepte auch in Deutschland zu verbreiten, müssen wir zunächst verstehen, wie es um dieses „Well-Being" unseres Nachwuchses eigentlich wirklich bestellt ist. Wir haben daher die aktuelle BDC-Weiterbildungsumfrage genutzt, um über die reine „Zufriedenheit" hinauszublicken. Erstmals wurden mit dem WHO-5 Well-Being Index und der Perceived Stress Scale international verbreitete Instrumente eingesetzt, um das Wohlbefinden und das subjektive Stressempfinden objektiv zu messen. Die vorläufigen Ergebnisse der Weiterbildungsumfrage, die wir in diesem Heft präsentieren, sollen ein Bewusstsein für die reale Belastungssituation schaffen und

gleichzeitig aufzeigen, welche Maßnahmen – individuell wie institutionell – jetzt ergriffen werden können, um die Resilienz zu stärken und die Freude am chirurgischen Beruf zu bewahren.

Die ersten Ergebnisse – BDC-Weiterbildungsumfrage 2025

An der Umfrage nahmen insgesamt 82 Mitglieder des BDC (M) und 130 Nicht-Mitglieder (NM) teil. Die allgemeine Zufriedenheit in der Weiterbildung bewerteten die Befragten auf einer Skala von 1 (sehr zufrieden) bis 6 (sehr unzufrieden). Der Großteil der Mitglieder mit 29,27 % gab die Zufriedenheit mit einer 2 an, gefolgt von 25,61 % mit einer 4. 20,73 % wählten eine 3 und 24,39 % eine 5 oder 6. Unter den Nicht-Mitgliedern wählte der Großteil eine 3 mit 29,7 %. Der zweitgrößte Anteil wählte eine 4 mit 28,71 %. Mit einer 2 bewerteten 17,82 % ihre Weiterbildung. Eine 5 oder 6 wurde von 21,78 % gewählt (Abb. 1 und 2).

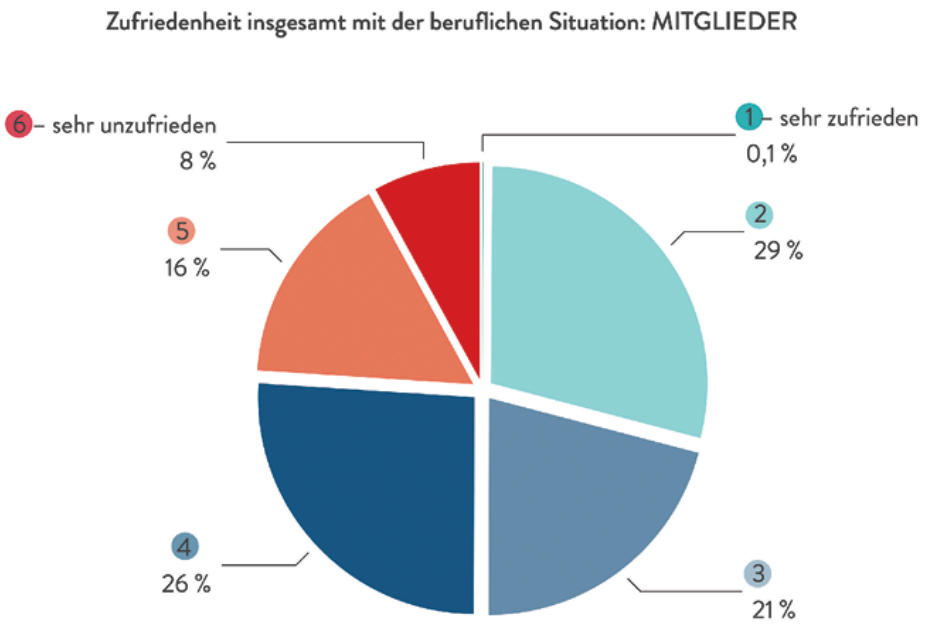


Abb. 1: Zufriedenheit insgesamt mit der beruflichen Situation, 1 = sehr zufrieden – 6 = sehr unzufrieden – **Mitglieder**

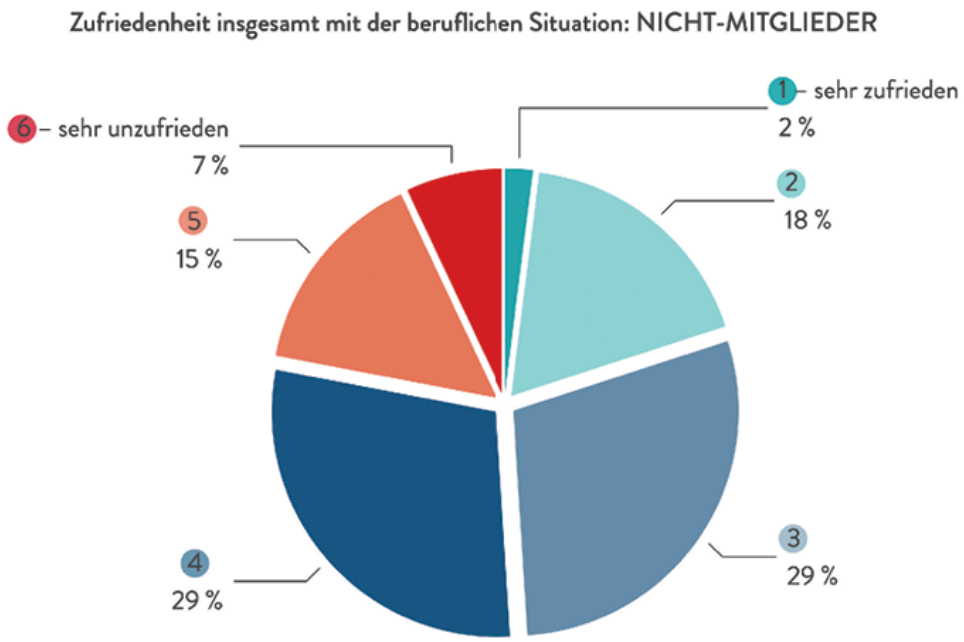


Abb. 2: Zufriedenheit insgesamt mit der beruflichen Situation, 1 = sehr zufrieden – 6 = sehr unzufrieden – **Nicht-Mitglieder**

Bei der Befragung nach den Faktoren, die die Unzufriedenheit der jungen Chirurg:innen bedingen, ergaben sich vier Hauptpunkte. Zunächst die „Mangelnde Qualität der ärztlichen Weiterbildung" die von 60,89 % der Mitglieder und 66,34 % der Nicht-Mitglieder als Problem identifiziert wurde. Weiterhin sehen 57,32 % der Mitglieder und 66,34 % der Nicht-Mitglieder den „Hohen Anteil arztfremder Tätigkeiten im Berufsfeld" als Unzufriedenheit bedingenden Faktor. Zudem wurden der „Hohe Zeitdruck während der Arbeit (Arbeitsverdichtung)" von 54,88 % und 65,35 % gewählt, und die „Hohe zeitliche Arbeitsbelastung (z. B. Überstunden)" von 54,88 % und 57,43 %. Für 65,35 % der Nicht-Mitglieder ist die Unzufriedenheit auch durch eine „Schlechte Vereinbarkeit mit anderen privaten Tätigkeiten (z. B. Freizeitaktivitäten)" bedingt. Die weiteren Antwortmöglichkeiten mit den entsprechenden Werten sind Abbildung 3 und Abbildung 4 zu entnehmen. Bezüglich des Arbeitsaufwandes in Form von Tätigkeiten, die prinzipiell auch an nicht-ärztliches Personal delegierbar wären, gaben Mitglieder und Nicht-Mitglieder im Durchschnitt 132 Minuten pro Arbeitstag an.

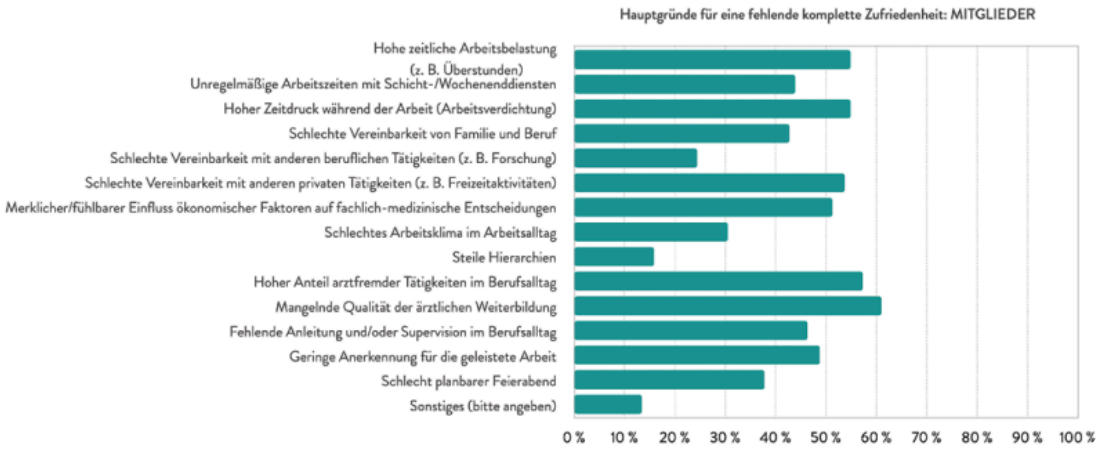


Abb. 3: Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe für eine fehlende komplette Zufriedenheit? – **Mitglieder**

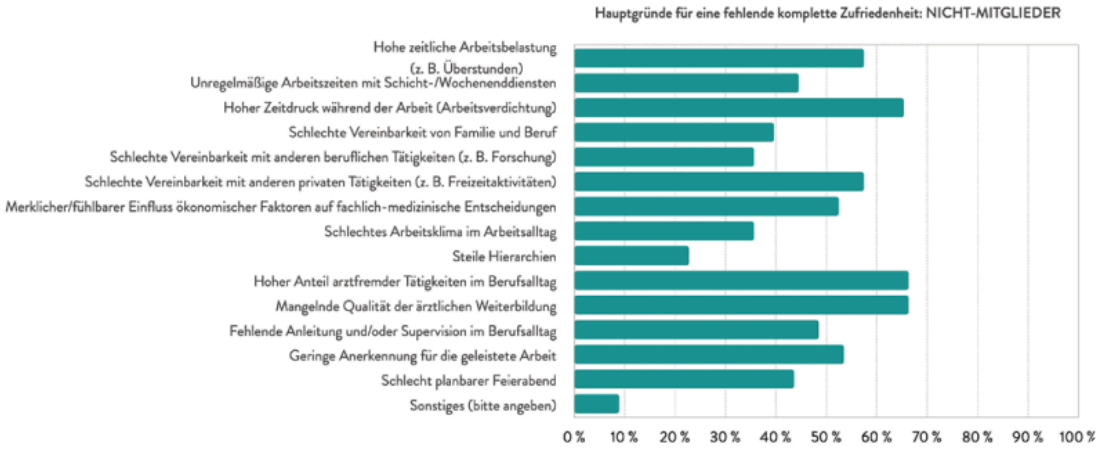


Abb. 4: Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe für eine fehlende komplette Zufriedenheit? – **Nicht-Mitglieder**

Der Großteil der Befragten sieht dabei, in unterschiedlichen Abstufungen, vor allem die Rahmenbedingungen als problematisch, nicht die Chirurgie an sich. Lediglich zwei Befragte finden das chirurgische Fach an sich problematischer. Auf einer Skala von 0 bis 100 (0 = Reines Problem des Fachgebietes, 100 = Reines Problem der Rahmenbedingungen) lag der Mittelwert bei 87,7 ± 13,7.

Wie geht es unserem Nachwuchs – WHO Well Being Index und Perceived Stress Scale

Zur möglichst objektiven Messung von subjektivem Wohlbefinden und Stressempfinden wurden der WHO Well Being Index und die Perceived Stress Scale eingesetzt. Um eine Übersicht zu erlangen, fokussieren wir uns hier auf die meistgegebenen Antworten.

Die Fragen aus dem WHO Well Being Index beziehen sich jeweils auf das Erleben der letzten zwei Wochen. Hierbei gaben 35,37 % der Mitglieder und 32,95 % der Nicht-Mitglieder an, lediglich ab und zu froh und guter Laune gewesen zu sein. Ruhig und entspannt gefühlt haben sich 48,78 % der Mitglieder und 37,93 % der Nicht-Mitglieder ebenfalls nur ab und zu. Auch energisch und aktiv fühlte sich der Großteil in beiden Gruppen nur ab und zu (M 42,68 %, NM 32,03 %). Beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt hingegen haben sich 42,68 % der BDC-Mitglieder zu keinem Zeitpunkt in den letzten zwei Wochen. Bei den Nicht-Mitgliedern waren es 39,77 % die sich ab und zu nach dem Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt haben. Auf die Frage, ob der Alltag voller Dinge war, die die Befragten interessiert hat, gaben 48,78 % der Mitglieder und 31,82 % der Nicht-Mitglieder ein „ab und zu“ an.

Die Fragen der Perceived Stress Scale beziehen sich jeweils auf den letzten Monat. So haben sich 43,9 % der Mitglieder und 50 % der Nicht-Mitglieder manchmal aufgewühlt gefühlt, weil etwas Unerwartetes passiert ist. Der Großteil beider Gruppen hatte zudem manchmal das Gefühl, nicht in der Lage zu sein die wichtigen Dinge in ihrem Leben kontrollieren zu können (M 39,02 %, NM 35,23 %). Nervös und gestresst fühlten sich 37,8 % der Mitglieder und 45,98 % der Nicht-Mitglieder ziemlich oft. Hingegen zuversichtlich fähig zu sein, die persönlichen Probleme zu bewältigen waren 37,8 % der Mitglieder ziemlich oft und 43,68 % der Nicht-Mitglieder manchmal. Das Gefühl, dass sich die Dinge zu den eigenen Gunsten entwickeln, hatten aus beiden Gruppen die meisten Befragten manchmal (M 48,78 %, NM 57,47 %). Den Eindruck manchmal nicht allen anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein, hatten 32,93 % der Mitglieder und 43,68 % der Nicht-Mitglieder. In der Lage, ärgerliche Situationen im Leben zu beeinflussen waren 46,34 % der Mitglieder und 49,43 % der Nicht-Mitglieder manchmal. Das Gefühl, alles im Griff zu haben, hatten die meisten Befragten ebenfalls nur manchmal im letzten Monat (M 42,68 %, NM 51,72 %). Dementsprechend haben sich 35,37 % der Mitglieder ziemlich oft über Dinge geärgert, auf die sie keinen Einfluss hatten. Bei den Nicht-Mitgliedern waren es 34,48 % die diesen Ärger manchmal verspürten. Zuletzt waren es 35,37 % der Mitglieder, die manchmal das Gefühl hatten, es würden sich so viele Schwierigkeiten anhäufen, dass diese nicht zu überwinden seien. Unter den Nicht-Mitglieder verspürten jeweils 31,03 % dieses Gefühl fast nie und 31,03 % manchmal.

... und was können wir tun?

Bei Betrachtung dieser vorläufigen Ergebnisse der BDC-Weiterbildungsumfrage scheint es unserem Nachwuchs aktuell nicht sonderlich gut zu gehen. Die Gesamtzufriedenheit bezüglich der aktuellen beruflichen Situation bewegt sich im mittleren bis schlechten Bereich. Vollständig zufrieden ist aktuell so gut wie keiner der Befragten. Die Faktoren, die diese Unzufriedenheit speisen scheinen dabei vornehmlich die momentanen Rahmenbedingungen unseres Faches zu sein, nicht das Fach an sich. So wird neben der Weiterbildung hauptsächlich der hohe Zeitaufwand für arztfremde Tätigkeiten kritisiert. Über zwei Stunden pro Arbeitstag wenden die Befragten im Schnitt hierfür auf. Das Frustration bei den jungen Chirurginnen und Chirurgen hervorgerufen wird, wenn sie erneut Reha-Plätze oder Vorbefunde organisieren, anstatt chirurgisch oder zumindest medizinisch tätig zu sein, ist vollkommen verständlich. Gleichzeitig ist solch einer Problematik eigentlich schnell Abhilfe geschaffen, wenn für diese Aufgaben beispielsweise zusätzliches nicht-medizinisches Personal vorhanden wäre.

Der WHO Well-Being Index und die Perceived Stress Scale zeigen uns zudem doch recht deutlich eine psychische und auch körperliche Belastung unseres Nachwuchses an. Positive Gefühle kommen doch recht selten vor, die Negativen dafür umso häufiger. Der empfundene Stress scheint zudem meist durch die Befragten nicht

kontrollierbar, was zusätzliche Frustration bedingt. Um diese Punkte sowie die weiteren Unzufriedenheit-bedingenden Faktoren zu adressieren wollen wir mit dem Berufsverband aktiv das Wohlbefinden und die Resilienz unseres Nachwuchses fördern. Da stressreiche Situationen in der Chirurgie sicherlich systemimmanent sind und aus der Natur des Faches auch nicht vollständig zu eliminieren sein werden, wollen wir vor allem einen sinnvollen Umgang mit diesen und ein Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden schaffen. Das American College of Surgeons und die Orthopaedic Trauma Association haben die Wichtigkeit des „Surgeon Well-Being" bereits erkannt und bieten zahlreiche Programme zur Messung desselbigen und zur Förderung von Wohlbefinden und Resilienz an. In Anlehnung an unsere amerikanischen Kollegen wollen wir als Berufsverband, und speziell als Young Surgeons Club, ähnliche Programme aufbauen. Zunächst soll über ein Artikelformat mit persönlichen Erfahrungen und positiven Bewältigungsstrategien im ersten Schritt ein Identifikationsmoment schaffen, denn jede/r Chirurg:in kennt solch stressreiche und teilweise auch überfordernde Situationen. Der Fokus dieses Formats soll jedoch nicht auf der Benennung der Missstände liegen, sondern auf dem zweiten Schritt, in dem von den entsprechenden Bewältigungsstrategien berichtet wird. So können individuell Praktiken übernommen werden, die eine positive Überwindung solcher Situationen ermöglichen und letztlich die Resilienz stärken. Perspektivisch soll dieses Format auch als Videorubrik oder Podcast seinen Platz finden. Zusätzlich wollen wir gemeinsam mit dem Nachwuchsressort, nach Abschluss der Weiterbildungsumfrage, eine Art Tacho entwickeln, der nach Beantwortung einiger Fragen das Well-Being der jeweiligen Person anzeigt. So soll mehr Awareness für das eigene Wohlbefinden geschaffen werden. Kombiniert werden sollen diese beiden Formate mit einem entsprechenden psychotherapeutischen Angebot, sodass bei Bedarf, über den BDC vermittelt, schnell Hilfe zu finden ist. Auch weitere Projekte existieren bereits als Ideen oder stehen in den Startlöchern.

Zuletzt wollen wir an dieser Stelle noch darauf hinweisen, dass natürlich eine vollständige und umfassende Auswertung der Weiterbildungsumfrage in Zukunft noch publiziert wird.

Autor:innen des Artikels



Dr. med. Tillman L. Krones

Assistenzarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
St. Josefs-Hospital Wiesbaden

Kontakt



Dr. med. Carolina Vogel

Ärztin in Weiterbildung
Unfallchirurgie, 4. Weiterbildungsjahr
BG Klinik Tübingen



Prof. Dr. med. Benedikt Braun, MBA

Stellv. Leiter der BDC|Akademie
Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
Eberhard Karls Universität Tübingen
BG Klinik Tübingen

Kontakt

Krones TL, Vogel C, Braun B: Resilienz und die Weiterbildungsumfrage 2025. Passion Chirurgie. 2026 März; 16(03/I): Artikel 03_01.